

Kirishima City Public Relations, Japan

9

September.2026
VOL.458

霧島

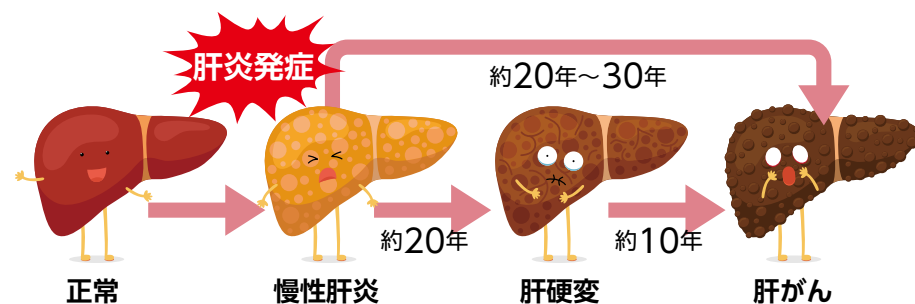
広報きりしま

特集 Special Feature

身近に潜む脂肪肝

沈黙の臓器からのサイン

正常肝から肝がんに至る経過



ではなく、国民の3人に1人が発症するとされています。「よくある病気」と思われがちですが、慢性的な肝障害を伴うと肝硬変や肝がんへ進行することがあります。一度肝硬変になると、硬く変化した肝臓を元の状態に戻すことはできません。だからこそ、症状

がないうちに見つけることが何より重要です」と警鐘を鳴らします。

痩せていても要注意

脂肪肝は、太っている人やお酒を飲む人だけの病気ではありません。「生活習慣病がある人はもちろん、極端な食事制限や急激なダイエットで体が飢餓状態になると、エネルギーを補おうとして肝臓が脂肪を蓄積し、痩せている人でも脂肪肝になることがあります。見た目だけでは判断できません」と長谷川さんは説明します。

脂肪肝をはじめ、肝臓病の早期発見には健診が欠かせません。日本肝臓学会では、肝機能を示すALT(GPT)が30U/Lを超えた場合、医療機関の受診を勧めています。症状がなくても、数値の異常は肝臓が出す悲鳴です。

簡単です、脂肪肝予防

「脂肪肝の予防に特別なことは必要ありません。食べ過ぎや飲み過ぎを避け、適正体重を維持する。油っこい食事



市立医師会医療センター副院長
医学博士
長谷川 将さん(63)

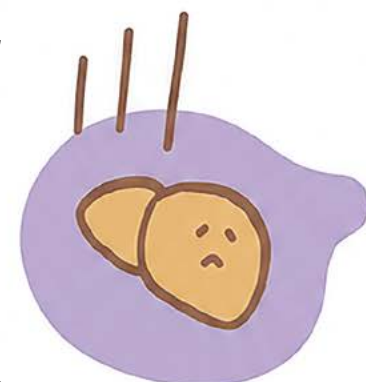
が続かないよう心掛けるなど、日々の生活を少し意識してみてください」と長谷川さんは提案します。飲酒する人は週1〜2回の休肝日を設け、会食などがある週は休肝日を前後にずらすなど、無理なく続ける工夫を取り入れましょう。

さらに、食事や飲酒と併せて意識したいのが運動です。「激しい運動はいりません。運動の目安は夕食後に30分以上、早歩きをするのがお勧め。夕食後は活動量が少なくなりますが、だからこそ、歩く時間をつくることでエネルギーの消費につながります」と長谷川さんは話します。

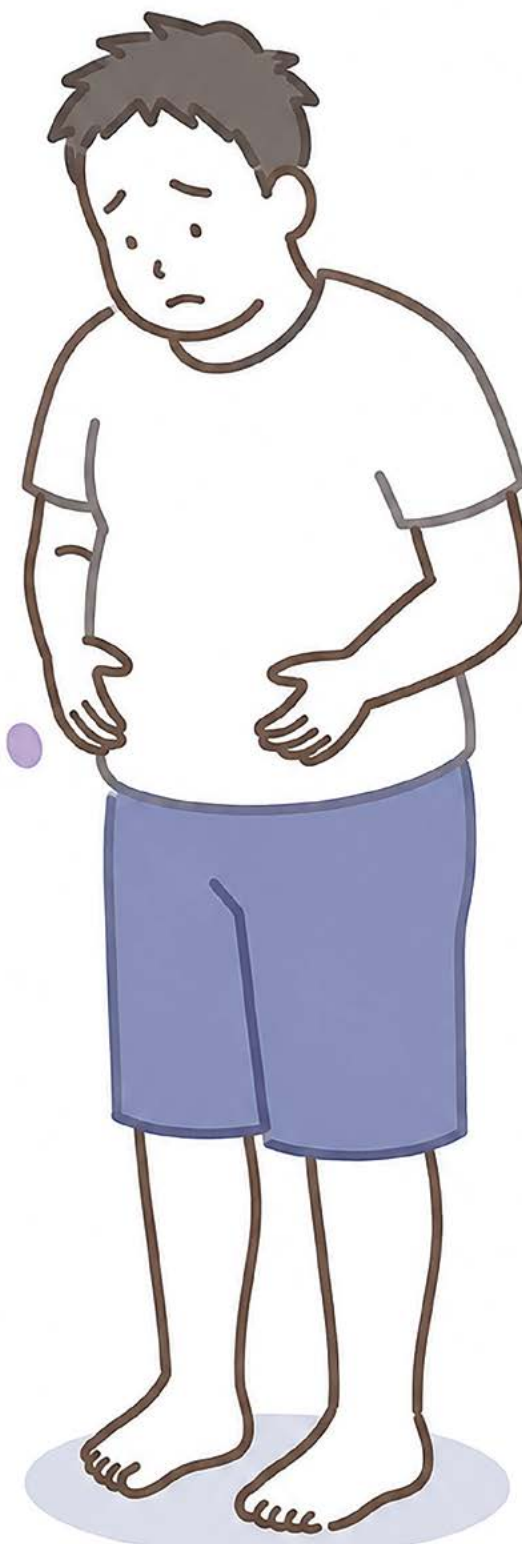
気付かないうちに静かに進行する肝臓の異常。だからこそ、症状がない今から、自分の体に目を向けることが大切です。

沈黙の臓器からのサイン

身近に潜む
脂肪肝



食べ物から取り込んだ栄養を体に必要な形へ変えたり、薬やアルコールを分解したりと、500以上の働きで私たちの体を支える肝臓。そんな肝臓に異常を来す人が増えています。



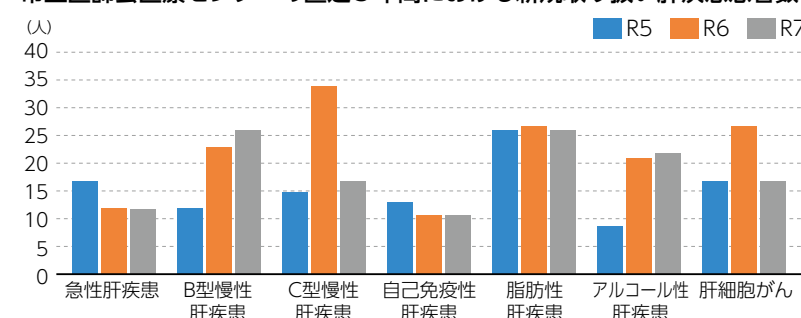
肝臓は人体で最大の臓器ですが、慢性的な異常があっても自覚症状がないまま進行することが多く、「沈黙の臓器」と呼ばれています。

静かに進む肝臓の異常

「慢性的な肝炎から命に関わる病気になるまで、20年ほどかかります。じわじわと進むため、体に異変を感じた時には病気がかなり進行していることもあります」と指摘するのは、市立医師会医療センター副院長の長谷川将さん(63)です。

10年ほど前まで肝臓病の代表といえどC型肝炎でしたが、治療法の進歩により患者数は

市立医師会医療センターの直近3年間における新規取り扱い肝疾患患者数



減少。一方、近年増えているのが、脂肪肝として知られる『脂肪性肝疾患』です。「この疾患が増加している背景には、肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病の増加があります。また、サプリメントや健康食品などによる薬物性肝障害や、原因を特定できない肝障害も増えています」と長谷川さんは指摘します。

脂肪肝は決して珍しい病気

長谷川先生に聞く

今日から
できる
予防習慣

食事

- 1日当たり2,000kcal未満に抑える
- 油っこいものを続けて食べない

食塩相当量

- 1日当たり10g未満に抑える

運動

(例) ウオーキング
夕食後、30分間(可能であれば1時間)の早歩き

飲酒量

- アルコール多飲とされる1日当たりの純アルコールを60g未満に抑える。
(例: アルコール5%ビール500ml1日2本まで、アルコール15%の日本酒など1日2合まで)
- 週1〜2回の休肝日を設ける
※性別など個人差があります。

BMI(肥満度指数)

- 23未満の数値を維持する
BMI算出方法=体重(kg)÷(身長(m))²



特定健診受診者

伊久良 建国さん(54)・テルミさん(55)
(国分在住)

元々、健診結果が工作上必要で何となく受診していました。しかし、毎年受診していると健康への意識付けにもなり、食生活を見直すきっかけにもなりました。妻が食事に気を遣ってくれていて、発芽玄米や番茶を食事に取り込んだり、成分表を見て添加物の少ない食材を選んだりしてくれています。同年代でも自分の体に向き合っている人は、活力が違うと感じます。健康な生活を続けるために、これからも健診を受ける機会を大事にしたいです。



知った今から できること

自分の体を知るための健診と、生活習慣の見直し。どちらも、肝臓を守るために私たちができることです。健診との向き合い方や、無理なく続けられる食生活の工夫を聞きました。

健診結果の見方

肝機能検査の基準値

	異常なしの基準値
AST (GOT)	30U/L 以下
ALT (GPT)	
γ-GT (γ-GTP)	50U/L 以下

AST(GOT)・ALT(GPT)

AST、ALTとは肝臓の細胞に含まれる酵素のことです。肝臓の細胞が障害を受けると血液中に流れ出し、値が上昇します。ASTが高い数値の場合は心臓や筋肉などの臓器障害、ALTが高い数値の場合は脂肪肝、アルコール性肝障害、ウイルス性肝炎などの肝機能障害が疑われます。

γ-GT(γ-GTP)

肥満や脂肪肝、薬剤使用、肝臓や胆道に障害がある場合に数値が上昇します。アルコール性肝障害で顕著に上昇します。



市保健師
谷口 蒼依さん(24)

肝臓をいたわるために、健診結果を確認する、いつもの食事を少し変えてみるなど、できることは身近にあります。
健康な今こそ、健診を

「まだ若いから」「体調は悪くないから」。健康な時ほど、健診は後回しになりがちです。市総合保健センターでは、特定健診を受けていない若い世代の家庭を訪問し、受診を

呼び掛けています。「健康な時は、自分の体について考える機会が少ないと思います。だからこそ、健診を受けて自分の体と向き合うきっかけにしてほしいです」と話すのは、保健師の谷口蒼依さん(24)です。「大切なのは、健診を受けた後。市では健診結果に応じた受診勧奨や面談も行っています。結果を見て、自分の生活を振り返ってみてください。

何を改善すればいいか迷った時は、食事や運動など、自分に合った方法を一緒に考えていきましょう」
毎年の結果を並べると、気付かなかった体の変化が見えてくることもあります。重要なのは健診をその後の健康づくりに生かすことです。
食事を見直し、肝臓を守る
「脂肪肝の予防と改善のポイント」は、食べる量だけでなく、何を選び、どう食べるか。注意してほしいのが、ジュースなどに使われる異性化液糖(ぶどう糖果糖液糖など)です」と話すのは、管理栄養士の溝口艶子さん(57)です。

異性化液糖は体に素早く吸収され、血糖値を急激に上げます。するとインスリンが多く分泌され、糖が脂肪として蓄えられやすくなり、肝臓に脂肪がたまる一因になります。「健康的なイメージがあるスムージーも、商品によっては液糖が多く含まれます。液糖の取り過ぎを防ぐには、何に含まれているのかを知ることが大切。商品を選ぶ時は、原

特定健診を受けましょう

脂肪肝などにつながる、生活習慣病の発症と重症化を予防する健診です。

- 対象者＝国民健康保険に加入している40歳以上75歳未満の人
- 必要な物＝受診券、マイナ保険証が資格確認書

※受診券は対象者に毎年4月下旬に送付しています。紛失した人は再発行できますので、マイナンバーカードなどの身分証明書を持参し、本庁・各総合支所窓口にお越しください。

- 予約方法＝受診券に同封の委託医療機関に電話
- 受診期限＝10月31日(土)

問＝保険年金課 ☎(64)0886

市ホームページはこちら

材料も確認してみてください」
食べ物の形や食べる順番と時間も脂肪肝予防のポイントです。「小麦粉など粉状のものより、米など粒の形が残ったものは消化や吸収が緩やかで、血糖値も上がりにくくなります。食後の血糖値上昇を抑えるため、食物繊維の多い野菜などから食べることも一つの方法です」と提案する溝口さんは、食べる物だけでなく食べ方にも目を向けます。「食材を大きめに切ると、よくかむことにつながります。かむ回数が増えると満腹感を得やすくなり、食べ過ぎの予防にもなります」
食べる物や食べ方だけでなく、「いつ食べるか」も大切です。

その理由の一つが、体内時計に関わるたんぱく質「BMAL1」。これは脂肪をため込む働きを促す作用があり、夜間に増えるとされています。「夕食はできれば午後9時まで、遅くとも就寝の2～3時間前に済ませて、肝臓を休ませてあげましょう」
毎日頑張る自分に「おつかれさま」。ご褒美の食事や、だいやめを楽しむ私たちを、陰で支える肝臓にも「おやつとさあ」の気持ちを忘れてはいけません。健診で体を知り、いつもの食事や生活を見直す。これからも長く付き合う肝臓をいたわっていきませんか。

やってみよう、『アルパ飲み』

『アルパ飲み』とは、「アルコールパフォーマンス飲み」の略称で、お酒を効率よく楽しみながら、体への負担を抑える飲み方です。
飲んだお酒の影響を実感するまでには時間がかかります。そこで、最初のアルコール飲料の1杯目を時間をかけて飲み、酔いの程度を確かめながらお酒を楽しむと、飲み過ぎを防ぐことにつながります。

- 最初のアルコール飲料を、30分かけてゆっくり飲む
- 2杯目以降は、自分のペースで
- ペースが速い人に流されないように

方法



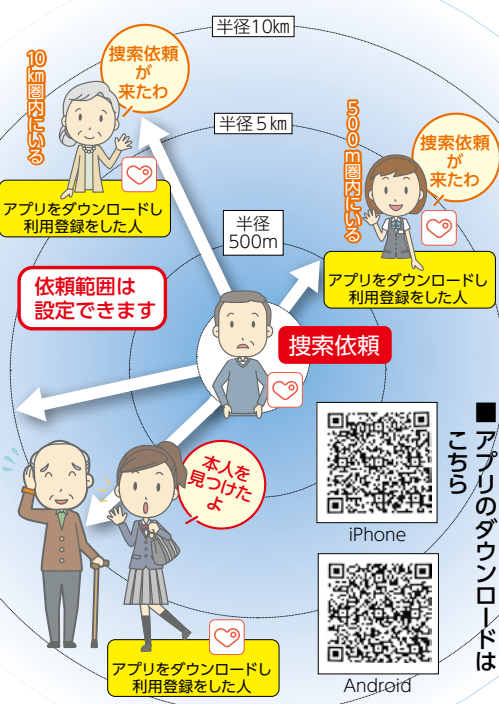
市管理栄養士
溝口 艶子さん(57)



認知症高齢者などを見守る「みまもりあいアプリ」をご活用ください

■みまもりあいアプリとは

スマートフォンで利用する無料のアプリです。このアプリをダウンロードし、利用登録している人が「協力者」です。検索依頼者（家族など）が配信した検索依頼を、協力者が受信します。検索依頼には、対象者の写真や特徴などの情報が記載されています。検索時に設定する検索範囲内のみ情報が配信され、発見後に検索依頼情報などは消去されます。



■メモリーカフェ（要予約）

名 称	日 時	場所・問い合わせ先
メモリーカフェ 野の花	毎月第1・3土曜 (10:00～12:00)	松下病院デイケアセンター (隼人町真孝998) ☎(42)8558
メモリーカフェ みそめ	毎月第2火曜 (9:30～11:30)	デイサービスみそめの里 (溝辺町有川1327-10) ☎(59)2789
メモリーカフェ かふえ COTTON	毎月第3土曜 (10:00～12:00)	株式会社えんフリースペース (国分福島2-14-9) ☎(47)4080
メモリーカフェ みんなの家	毎月第3火曜 (13:30～15:30)	レストラン「みんなの家」 (牧園町宿窪939) ☎(76)1191
メモリーカフェ ゆめ	毎月第2土曜 (10:00～12:00)	合同会社紡ぐ (隼人町神宮1-8-23) ☎(55)8265
メモリーカフェ 吉日	毎月第4土曜 (10:00～12:00)	フリースペースSaone (国分中央3-16-31) cafe.kchizitsu@outlook.jp

※メモリーカフェとは、認知症の人とその家族、地域住民など誰でも気軽に集い、認知症について学べる場所です。

認知症を支える 第一歩は 「知る」ことから

認知症は、何らかの原因により脳の働きが変化することで記憶力や判断力など認知機能が低下し、日常生活に支障を来す状態をいいます。認知症は高齢者に限らず、誰もが発症する可能性があります。認知症になったら何もできなくなると思われがちですが、周囲の理解や生活の工夫によって、住み慣れた地域で希望を持って自分らしく暮らし続けることができます。そのた

●期間 9月15日（火）～30日（水）
●場所 国分シビックセンター
ター共通ロビー、エントラ

●パネル展
●9月21日は認知症の日
9月は認知症への関心と理解を深める月間で、市では認知症に関するパネル展と、認知症カフェ（合同メモリーカフェ）を行います。同カフェでは、当事者による講話やメダカの展示もあります。この機会に認知症への理解を深めましょう。（要予約）

●問 長寿介護課 ☎(64)0704
●申 地域包括支援センター
☎(48)7979



申し込みフォーム
はこちら

●申込期限 9月18日（金）
●認知症カフェ
日時 9月26日（土）午後1時30分～4時
●場所 国分ハウジングシビックホール
●参加料 無料
●申込方法 電話か申し込みフォームから

市立医師会医療センターでも 認知症の新しい治療が 受けられます



軽度認知症の進行を抑えることが期待される治療薬「レカネマブ」。これまで県内でも実施できる医療機関は限られていましたが、7月から市立医師会医療センターで投与を開始しました。

※他の医療機関で診断を受け、レカネマブによる治療が適していると判断された人が対象です。希望する場合は、まずかかりつけの病院に相談してください。

問＝市立医師会医療センター ☎(42)1171

Topic of kirishima city

まちの話題

市ホームページに掲載している「まちの話題」にも、市内の出来事を紹介していますのでご覧ください。



霧島国分夏まつりに新しい風 M!LKとコラボで熱狂の嵐

霧島国分夏まつりが7月18日・19日に国分市街地で開催。18日の霧島総おどりでは、参加した79団体、約5,000人が熱気ある踊りを披露し、19日の国分寺神輿競走では、参加した8団体が力強く駆け抜けました。5人組アイドルグループ「M!LK」のメンバーで、市の魅力をPRする「おじゃんせ霧島大使」に委嘱された、本市出身の吉田仁人さんの巨大ポスターがJR国分駅前に登場するなど、M!LKとのコラボ企画も実施され、多くの人でにぎわいました。



高校生が夏の『推し本』を紹介



元書店×高校生による読書推進プロジェクトのキックオフセレモニーが7月17日、市内の書店2店舗で開催。市内6校の代表は、お薦めの本や紹介用のポップ作りで工夫した点などを発表しました。

霧島の豊かな水を体感して



道水に興味を持ってもらおうと8月6日、国分シビックセンターで水フェスタが開催。水の飲み比べに参加した人たちは、市販の水に引けを取らない水道水の澄んだおいしさに驚きの表情を浮かべました。

被災地へ向けて、チーム出動



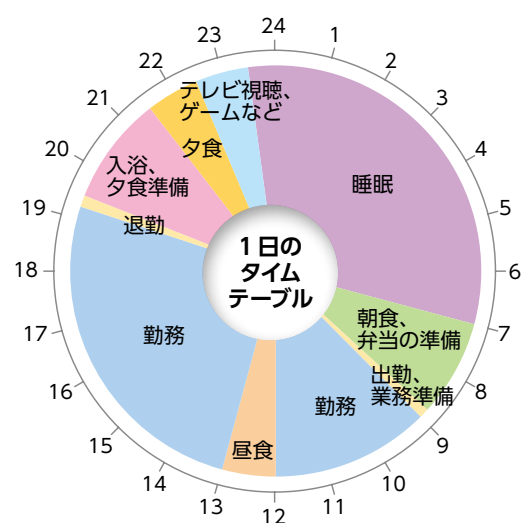
7月28日に発生した令和8年熊本地震支援のため、7月30日、給水隊と医療チームがそれぞれ本市から出発。断水や救急医療停滞に苦しむ被災地に出動するスタッフへ、多くの激励が寄せられました。

神聖な拝殿で楽しむジャズ



鹿 児島神宮で8月8日、国指定重要文化財の拝殿を客席、勅使殿をステージに市在住の演奏家4人によるジャズライブが開催。厳かな雰囲気の中、溶け込む上品な音色に、多くの聴衆が聞き入りました。

あの日の感動を、今度はお客さまに届けたい。



わたしのお勧めスポット

国 分中央五丁目にある「名代かつ屋 藤の森」は4月にオープンしたばかりですが、すでに3回も訪れるほど大好きなお店です。とろろすかつ膳が私の定番で、脂身がとてもおいしい一品です。

ソース以外の調味料の中で、私のお勧めは塩。ソースももちろんおいしいですが、ソースをつけずに塩だけで食べると、お肉本来の味がしっかり楽しめます。サクサクの衣に包まれたとろろすかつは、脂身の甘みもしっかり感じられ、食べ応えも十分です。

ご飯とみそ汁、キャベツのお代わりが自由なのもうれしいですね。特にみそ汁は、だしが効いていておいしいので、ついお代わりしたくなります。お腹いっぱい食べたいときに、お勧めのお店です。



名代かつ屋 藤の森

- 場所＝国分中央5-8-17
- 営業時間＝午前11時～午後9時(午後8時30分LO)
- 定休日＝年末年始のみ
- ☎＝名代かつ屋 藤の森 ☎(48)5570

スタッフ同士
とても仲が良く、
楽しい職場です。



株式会社藤田電装 auショップ国分西
大竹野 昭葉さん(24)
始良市出身。龍桜高校医療福祉科卒業。令和7年入社。趣味は飲食店巡り。特技は折り紙。国分在住。

国 分野口東にある、auショップ国分西。株式会社藤田電装が運営する店舗で、鹿児島市の店舗を含め二つのauショップを展開しています。「ただ安くするだけがベストではありません。お客さまにとって何が一番いいのか、トータルで納得になる提案を大切にしています」と話すのは、店長の海老原裕喜さん(39)です。故障などの相談に併せて、お客さまの料金プランを必ず確認。その上で今のプランが最適なら「今のプランで大丈夫ですよ」と伝えるなど、お客さまに寄り添った接客を心掛けています。「店舗の目標を達成した際には、社長がスタッフ全

員に食事をごちそうしてくれます。また、会社が費用を一部負担して毎年社員旅行を実施するなど、社員を大切にしている社風も魅力の一つですね」とほほ笑みます。

そんな同店で働くのが、入社2年目の大竹野昭葉さん(24)です。前職は介護の仕事をしていましたが、家族がauへ乗り換えるために、同店を訪れたことが入社のかきつけでした。「接客をしてもらったのが今の店長でした。それまで携帯ショップは、こちらから聞いたことに答えてもらう場所だと思っていたので、でも、自分では気づかなかった、より便利になるような情報まで親身になって教えてくれて、感動しました」と振り返ります。その接客に憧れ、数カ月後には「採用募集していますか」と店を訪ね、入社しました。現在はお客さまの困り事や故障への対応、料金プランの見直しなどカウンター業務に従事。「分かりやすく伝えることには難しさも感じています。自分も努力しています。自分も店長にしたいという気持ちで、お客さまが知らないような情報をも一つでも多く伝えたい」と意気込みます。

「『ありがとう』と言っていただけで、自分が一番うれしいです。自分が受けた感動を、今度は自分がお客さまに届けられるようになりますね」



ミライ、ワク・ワーク vol.90

霧島市にはたくさんの企業があり、そこで多くの若者が生き生きと働いています。

このコーナーでは、そんな企業や若者の暮らしを紹介します。

第90回は、株式会社藤田電装の大竹野昭葉さん(24)です。

就職を控える皆さん、ぜひ霧島市で働き・暮らすという未来を描いてみませんか。

取材協力企業

株式会社藤田電装

国分野口東5-55 ☎(45)7995
<https://www.au.com/storelocator/detail/?shopId=Q-00074>

auショップ国分西 検索

代表者：藤田 政男
創業：昭和56年1月
従業員数(男/女)：15人(11人/4人)
平均年齢：30歳
初任給：204,843円

有給休暇の平均取得日数：6.5日/年
月平均残業時間：25時間(固定残業23時間含む)
育児休業取得者数(男/女)：対象者なし
採用実績(新卒/中途)：2人(0人/2人)
勤務時間：午前9時15分～午後7時15分のシフト制(年間休日105日)



市ホームページで、このコーナーのバックナンバーをご覧ください。

霧島の農業をミライへ

探訪

農家

次世代





vol. 22



前田 達弥さん(29) 静岡県浜松市出身、溝辺町在住。
就農1年目。前田牧場代表。
営農類型: 酪農 営農規模: 乳牛55頭

経営発展支援事業の
詳細はこちら

県 内で11年ぶりに新規酪農家としての一步を踏み出したのが、隼人町西光寺の前田牧場を経営する前田達弥さん(29)です。「元々好きだった動物と関わる仕事があったかった」と話す前田さん。勤めていた印刷会社を退職し、酪農家を目指して全酪アカデミーに入りました。

酪農の知識や技術を学びつつ、全国にある就農候補地を飛び回る日々。そこで出会ったのが、前身の川崎牧場でした。「この牧場は景観が良く、近くに自給飼料を栽培する畑があるなど立地が良かった」と決め手を話します。

「牧場を引き継いでからは教科書通りにいかないことが多く、病気で死んでしまった牛もいるので、牛の健康管理には特に気を配っています」と苦勞を話す前田さん。「大変な毎日ですが、動物と関わる仕事に就く夢がかなえられてうれしい。食卓や学校の給食で、うちの牧場の牛乳が飲まれていると思うと、やりがいを感じますね。将来的には肉用牛も育てたいです」

新規就農者を支援する、経営発展支援事業

現在、55頭の乳牛を飼養している前田さん。牧場を引き継ぐ際に活用したのが、新規就農者が機械設備などを導入する場合の費用の一部を支援する、新規就農者育成総合対策事業(経営発展支援事業)でした。

「乳牛を購入するに当たり、自己資金だけではとても賄いきれなかったため、補助制度があってとても助かりました。新規就農を目指す人は市の担当者に相談してみてもいいですね」

☎=農政畜産課 ☎(64)0882



家庭で楽しむ
給食通信



暑さで食欲が落ちやすい夏に、ごはんと一緒においしく食べられるメニューです。赤ピーマンやオクラなどの夏野菜を加えると、彩りが良くなりますよ。

市では、食育の生きた教材となる学校給食を通して、食に関する正しい知識や食文化の継承、自然の恵みなどを学ぶ取り組みを進めています。このコーナーでは、給食メニューをレシピとともに紹介します。

もずく丼

西部学校給食センター 溝辺町 3391-104 ☎(64)1711

・配布先: 溝辺中、陵南中、横川中、溝辺小、陵南小、竹子小、横川小、安良小、陵南幼稚園
・食数: 960食



暑い夏に
ぴったりの一品

材料(4人分)

タマネギ	70g	コーン	40g
ニンジン	40g	砂糖	3g
青ピーマン	30g	みりん	小さじ1
油	適量	薄口しょうゆ	大さじ1
豚ひき肉	120g	料理酒	2g
おろししょうが	5g	片栗粉	2g
もずく	100g		

作り方

- ① タマネギは薄切りに、ニンジン、青ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を引き、豚ひき肉とおろししょうがを炒める。
- ③ ②に①を加えて炒め、火が通ってきたら水気を切ったもずくを加えて炒める。
- ④ コーン、調味料を加えて炒める。

溝辺小学校1年1組の給食風景



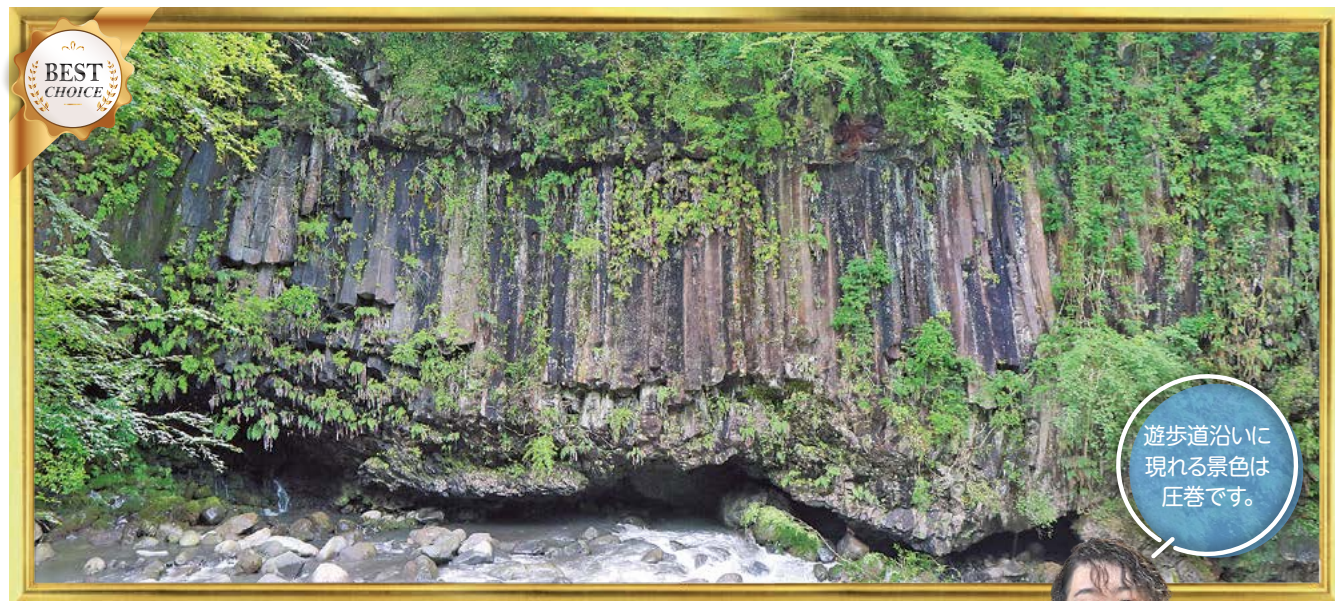
さっぱりしたもずくとひき肉の
相性がぴったり。

Trip to Kirishima Geopark 霧島ジオパークの旅

vol.22 ～山で幸せ、海で幸せ～

霧島山と錦江湾の魅力再発見

日本で最初の国立公園・霧島錦江湾国立公園がある霧島市。市内全域の自然や文化などは霧島ジオパークとして、日本ジオパークに認定されています。霧島山や錦江湾をはじめとする、魅力あふれるスポットを紹介します。



火山噴火によって作られた柱状節理。今回は、市観光案内所の前迫さんに、霧島神水峡の柱状節理の魅力を聞きました。

大山が創り出した造形 柱状節理

霧島神水峡の柱状節理は、約1200年前の霧島山の大噴火で流れ出た溶岩が、冷え固まって造形されました。



柱状節理は、霧島神宮周辺を流れる霧島川沿いの「霧島神水峡」で見ることができます。遊歩道を、清らかな渓谷を眺めながら歩くこと10分。川の向こう岸に柱状の形をした岸壁が現れます。岩肌に六角形などの割れ目が規則正しく並ぶ幾何学的な模様は、自然が生み出した造形美を感じさせ、見る人を圧倒します。

この柱状節理は、霧島山の御鉢が大噴火した際に流れ出た溶岩が、ゆっ

くりと冷え固まってできたもの。溶岩が、現在の霧島神宮のあたりまで到達したという事実を知ると、火山のすぐそばで暮らしているということを改めて実感します。身近な山の壮大な火山活動の歴史に思いを巡らすことができますよ。霧島神宮からほど近

く、参拝と併せて訪れやすいのも魅力です。暑い季節はひんやりとした空気を感じながら、秋になれば木々の美しい紅葉を眺めながら遊歩道を散策できます。柱状節理以外にも見どころがたくさんある霧島神水峡に、ぜひ一度足を運んでみてください。



霧島神水峡散策コース

●総距離：約1.8km

令和8年3月、市観光案内所前に設置している看板をリニューアルしました。霧島神水峡は約1.8kmの遊歩道が整備されていて、1時間もあれば回ることができます。霧島の神秘とロマンを感じてみてはいかがでしょうか。



市観光案内所のホームページはこちら

真孝公園

誰もが存分に体を動かせる
単人町真孝1370-3
駐車場：約10台
鹿児島工業高等専門学校の南側に位置しています。

✓身障者用駐車場 ✓自販機
✓屋根付き休憩所 □授乳室
✓多目的トイレ □ベビーチェア
□乳児用ベッド

管理者から一言／地形の高低差を生かした珍しい形の公園です。公園中央部にはバスケットボールができるイベント広場と、それを囲む観覧エリアも設けてあります。健康遊具やウォーキングコースなどもあり、体力づくりにも最適です。



見晴らしの良い広々とした園内



広い芝生で追いかっこ



親子で楽しめる複合遊具

お出かけのついでにも立ち寄りやすく、親子で気軽に過ごせる公園です。公園内は地形を生かした造りになっていて、緩やかなスロープを歩いたり、坂を走ったりと、娘は体いっぱい使って遊んでいます。

滑り台などの複合遊具のほかに、子どもを見守りながら大人も一緒に体を動かせる健康遊具や、中央の広場にあるバスケットコートなど、幅広い年代の人たちが楽しめる公園です。子どもの成長に合わせて、いろいろな過ごし方ができるの

もうれいですね。

広々とした園内なので思いっきり遊びたい日にも、親子でのんびり過ごしたい日にもぴったり。遊びを通して、できることが少しずつ増え成長していく子どもの姿を見守れる公園です。



SMILE KIDS 3歳までの子どもを紹介します。9月生まれのみんな、ハッピーバースデー！



投稿募集中！

10月号に掲載する子どもの写真を募集しています。下の二次元コードから応募ください。応募多数の場合は抽選です。

●対象＝令和5年～7年の10月生まれの子ども（住民票が霧島市）

●応募期限＝9月27日（日）

●応募先＝秘書広報課 ☎(64)0955

QRコード

←応募はこちら

ひけつ 長寿の秘訣は「友」と「楽」 106歳が 伝える 人生の紡ぎ方

下原邦義さん(106)
牧園町出身。牧園町在住。

人の風景
THE SCENE Vol.213
霧島に生きる

去

「年までは自転車に乗っていたんだけど、さすがに今は押して歩いているよ」と

話すのは、現在106歳で市内男性最高齢の下原邦義さんです。下原さんは妻が他界してから20年間1人暮らしを続け、近くに住む息子夫婦に買い物は頼んでいるものの、洗濯、掃除、炊事を全て1人でこなしています。週に2回デイサービスに通い、リハビリ運動をしながら、毎日元気に過ごす下原さんの姿は、誰もが目指したい長寿の姿です。

一体どんな生活を送っているのか、興味津々で尋ねると「好き嫌いなく何でもほどほどに食べ、早寝早起きの規則正しい生活をしています。足腰が弱らないように、日課の散歩も欠かしません。かかりつけのお医者さんからは、あなたは検査するところがない、と笑われますよ」と笑顔をみせます。

そんな下原さんが教えてくれた、人生で最も大切にしてきたことの一つは「長く付き合える友をつくること」です。「私には今でも連絡を取り合う友人が東京や大阪にいて、たまに電話で話すのが本当に楽しみです」と見せてくれたのは戦争にまつわる「合同慰霊祭」の出席者名簿でした。戦火をくぐり抜けてきた下原さんは、これ

まで戦争体験を伝える活動もしてきました。20歳で中国へ出征し、一緒に戦った戦友が日本各地にいる下原さんは、旅行が大好きで、名簿を見て旅行先に知人がいれば、連絡をして訪ねて行きました。「もしかしたら訪問先の相手は迷惑に思うかもしれない、とためらう人もいるでしょうが、思い切つて連絡をするとほとんどの人が喜んでくれました。昔話に花が咲いて、そこから何十年もの長い付き合いができる友人ができました」と話します。「この歳になって遠く旅行することは難しくなりましたが、離れていてもつながっている友人がいる。これは人生の喜びであり、生きる励みにもなります。人との縁を大切に生きてきたからこそ得られた、人生の豊かさだと思っています」

そして、もう一つ大切にしていることは「くよくよしないこと」です。「人生には思うようにならないことが多々起こりますが、結局はなるようにしかならない。言い換えればなるようになっていくものです。いつまでも悩んでいるのは時間をもったいない。気持ちを楽に生きてほしい」と話す下原さん。今後の夢や、やってみたいことについて「ただこの生活を保っていききたい。できれば中学生になったかわいいひ孫の成長を、あと10年は見守りたいな」と顔をほころばせる下原さんの歩みは、今日も穏やかに続きます。

お知らせ

くらし応援商品券 使用は10月18日まで

市が発行する物価高騰対策くらし応援商品券の使用期限は、10月18日(日)までです。使用期限後は、無効となりますのでご注意ください。期間中に使用できる店舗など、詳細は市ホームページをご覧ください。



くらし応援商品券

◎問Ⅱ 商工振興課 ☎(55) 1603

産前産後・育児期間の 国民年金保険料が免除

●産前産後期間の保険料免除
出産予定月か出産月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合

合は3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。

●育児期間の保険料免除

令和8年10月から、1歳未満の子どもを養育している父・母・養父母の国民年金保険料が、一定期間免除されます。※申請書など必要書類は問い合わせてください。

◎問・申Ⅱ 加治木年金事務所 ☎(62) 3511、保険年金課 ☎(64) 0886、隼人市民福祉課、各総合支所市民生活課

年金生活者支援給付金を ご存じですか

年金生活者支援給付金は、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金を受け取るには、請求書の提出が必要です(既に受給している人は不要)。4月1日までに新たに支給対象となった人には、9月以降に日本年金機構から請求書(はがき)が届きます。

●対象Ⅱ非課税世帯の65歳以上の高齢基礎年金受給者で、

前年の公的年金収入とその他の所得の合計が基準額以下の人

※令和8年4月2日以降に、税申告、課税世帯員の死亡、住所変更・世帯分離などで非課税世帯となった人は対象となる可能性があります。

●基準額(令和8年10月以降)

・昭和31年4月1日以前に生まれた人Ⅱ92万4100円
・昭和31年4月2日以後に生まれた人Ⅱ92万6500円
●給付額Ⅱ保険料納付の状況による

◎問Ⅱ 加治木年金事務所 ☎(62) 3511

福祉手当を支給します

重度心身障がい者(児)や災害遺児の福祉増進を目的に、市福祉手当を支給します。(社会福祉施設入所者と特別障害者手当などの受給者は除く)受給資格がある人は申請してください。令和7年度に霧島市でこの手当を受給した人は、申請不要です。

●受給資格者Ⅱ10月1日現在、市内に継続して1年以上住民票があり、次のいずれか

●農地に近づかせない

鳥獣は、明るく身を隠せない場所を嫌がります。森林と農地の間に見通しの良い空間(緩衝帯)を作り、集落内の見通しを良くしましょう。

◎問Ⅱ 農政畜産課 ☎(64) 0910、各総合支所市民生活課

屋外広告物の表示や 設置には許可が必要

壁面広告や自立看板などの屋外広告物を表示・設置する場合は、あらかじめ許可が必要です。表示・設置が禁止されている地域・物件(電柱など)もあるので、事前に問い合わせてください。

●必要書類(各2部)Ⅱ屋外広告物許可申請書、形や寸法

などに関する図面、意匠や色彩に関する図面、表示や設置場所の見取り図、土地所有者の承諾書(自己の所有地・管理地以外に設置する場合)、屋外広告物管理者等設置届(高さ4メートル、面積10平方メートルを超える場合)
●許可期間Ⅱ3年以内(期間

鹿児島県収入証紙の 販売が終了します

満了時は更新申請が必要)※屋外広告物の面積に応じた手数料が必要です。申請書などは市ホームページからダウンロードできます。

◎問・申Ⅱ 都市計画課 ☎(64) 0908



市ホームページはこちら

◎問Ⅱ 市民サービスセンター

コア・よか ☎(46) 1337

こどもスタンプラリー

シルバークウイクを親子で楽しむ「こどもスタンプラリー」を実施します。期間中、市内3カ所の対象施設を利用し、シールを集めた人にプレ

各種サービスが休止します

■コンビニ交付サービス

システム更新のため、全国のコンビニでマイナンバーカードを使って取得できる各種証明書の発行を一時休止します。

●期間=9月24日(木)~10月1日(木)
※期間に変更になる場合があります。

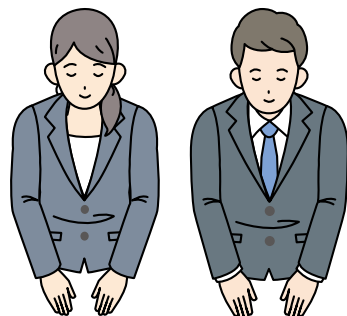
問=市民課 ☎(64) 0901

■eLTAX

システム更新のため、次の期間は地方税の電子申告、電子納付の手続きができませんのでご注意ください。詳しくは、eLTAXのホームページをご覧ください。

●利用不可となる手続きの例
・eLTAXを利用した地方税の電子申告、電子納付
・eLTAX・eLT番号を利用した電子納付(地方税お支払サイト・スマホ決済アプリを利用した納付)
●期間=9月19日(土)0時~24日(木)午前8時30分
※期間に変更になる場合があります。

問=収納課 ☎(64) 0892



eLTAXのホームページはこちら

に該当する人
●身体障害者手帳1級、2級を持つ人
●療育手帳A、A1、A2を持つ人
●身体障害者手帳3級と療育手帳B1の両方を持つ人
●精神障害者保健福祉手帳1級を持つ人
●不慮の災害で父母の両方が一方が死亡した義務教育終了前の人。父か母が婚姻関係(事実上の婚姻を含む)に

●必要な物Ⅱ印鑑(認め印可)、障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)、本人名義の通帳
●手当の額Ⅱ年額1万円(10月1日現在、手帳の交付を受けてから6カ月未満の人は5千円)
●受付期間Ⅱ10月1日(木)~16日(金)
◎問・申Ⅱ 障害福祉課 ☎(64) 0855

ゼントを差し上げます。詳細は、問い合わせください。

●対象Ⅱ未就学児

◎問Ⅱ こどもセンター ☎(45) 4920

縄文の森秋まつり

祭り限定の体験活動やステージパフォーマンス、火おこし大会や縄文わなげ大会、屋台村などを楽しめます。

●日時Ⅱ10月17日(土)・18日(日)午前10時~午後3時
●場所Ⅱ上野原縄文の森体験広場
●入場料Ⅱ無料(体験活動は有料)
◎問Ⅱ 上野原縄文の森 ☎(48) 5701

対象施設	実施時間
こども館	9:00~17:00
こどもセンター	9:00~16:00
国分図書館	9:30~19:00

●実施期間Ⅱ9月19日(土)~23日(水・祝)
●プレゼントの受取場所Ⅱこどもセンター



空の日フェスティバル

管制塔見学会やパイロットなどの制服着用体験、ゆるキャラとの交流のほか、ステージイベントやクイズイベントなどが行われます。

●日時=10月24日(土) 午前9時30分~午後4時30分
●場所=鹿児島空港
※事前申し込みが必要なイベントもあります。詳細は空の日net、鹿児島空港ホームページをご覧ください。

問=鹿児島空港事務所 ☎(58) 4440



空の日netはこちら

ハローワーク主催の 合同説明会

70社の採用担当者と仕事内容などを気軽に話せる説明会です。(服装自由、申し込み・履歴書・ハローワーク求職登録不要)

●日時 10月6日(火) 午後1時～4時

●場所 柳志田体育館

●対象 医療・介護・保育・製造・建設・警備・運輸業に就職を検討している人

◎問 Ⅱ ハローワーク国分 ☎(40) 6144

ベトナムアンサンブル チャリティーコンサート

●日時 10月12日(月・祝) 午後3時～5時30分(開場 午後2時30分)

●場所 隼人農村環境改善センター

●対象 Ⅱ 市民

●入場料(協力券) Ⅱ 3千円

※高校生以下は千円。

◎問 Ⅱ ベトナムアンサンブルチャリティーコンサート実行委員会(野呂) ☎090(5) 939(7) 179

募集

メディアアセンダー 主催講座

講座番号	講座名	日時	定員	受講料	申込期限(必着)
14	Excel基礎講座 ～基本操作と簡単表作成～	10/14(水) 9:30～15:30	10人	500円	9/30(水)

- 対象=パソコン操作初心者 ※申し込み多数の場合は抽選。
- 申込方法=【往復はがき】講座番号、講座名、住所、氏名、電話番号を記入し郵送、【FAX】講座番号、講座名、住所、氏名、電話・ファクス番号を記入し送信、【窓口】申込用紙に記入し、普通はがきと併せて提出、【インターネット】申し込みフォームから



申し込み
フォームはこちら

◎問 Ⅱ メディアアセンダー ☎ FAX(64) 0919

スマホ教室に 参加しませんか

プログラミングや最新技術を親子で楽しく体験しませんか

で実施)

●参加料 Ⅱ 3850円

■心と体の健康YOGA

●期間 Ⅱ 10月13日～12月15日(全7回)

●時間 Ⅱ 午前10時～11時30分

●対象 Ⅱ 成人女性(高校生を除く)

●定員 Ⅱ 先着25人(10人以上で実施)

●参加料 Ⅱ 4950円

■たのしい骨盤体操

●期間 Ⅱ 10月14日～12月16日(全7回)

●時間 Ⅱ 午後7時5分～7時55分

●対象 Ⅱ 成人(高校生を除く)

●定員 Ⅱ 先着30人(10人以上で実施)

●参加料 Ⅱ 4400円

【共通事項】

●必要な物 Ⅱ ヨガマット(バスタオル可)、室内シューズ

◎問 Ⅱ サン・あもり ☎(43) 3373

天降川地区共同利用施設

みそ作り講座

1人当たり約2キロのみそを作ります。

●日時 Ⅱ 9月30日(水) 午後1

か。専門講師が丁寧にサポートしますので、初心者の方も安心してご参加ください。

講座番号	開催日	時間	場所	対象	申込期限	内容
①	10/10(土)	10:00～11:30	国分公民館 大会議室	小学生 (4～6年) と保護者	9/30(水) 17:00	親子プログラミング 教室(Swift)
②		13:15～14:45				
③	10/17(土)	10:00～11:30	国分公民館 大研修室	小学生と 保護者	10/7(水) 17:00	生成AI体験講座 (Gemini)
④		13:15～14:45				

●定員 Ⅱ 各20組
※申し込み多数の場合は抽選。
●受講料 Ⅱ 無料



申し込み
フォームはこちら

◎問 Ⅱ 情報政策課 ☎(55) 40

相談

10月の定例行政相談

国の行政機関などに対する苦情、要望、相談事を聴き、その解決や実現を図ります。(相談無料)

020、FAX(43) 7797

日	時間	場所	連絡先
5日(月)	10:00～12:00	隼人市民サービスセンター 第3会議室	隼人地域振興課 ☎(42) 1112
9日(金)	10:00～12:00	国分公民館中会議室	秘書広報課 ☎(64) 0916
16日(金)	10:00～12:00	溝辺総合支所小研修室	溝辺総合支所地域振興課 ☎(59) 3115
	13:00～15:00		
23日(金)	10:00～12:00	霧島総合支所302会議室	霧島総合支所地域振興課 ☎(57) 1181

◎問 Ⅱ 秘書広報課 ☎(64) 0916

12

国際交流員と交流しよう

■北米北欧トーク 怪物編 北欧と米国の民話に登場するいろいろなお化けを紹介します。

●日時 Ⅱ 10月6日(火) 午後6時30分～7時30分

●場所 Ⅱ 国分公民館中研修室

●対象 Ⅱ 市民

●定員 Ⅱ 先着25人

●参加料 Ⅱ 無料

●申込方法 Ⅱ 電話か市ホームページから

●申込期限 Ⅱ 10月5日(月)

◎問 Ⅱ 市民活動推進課 ☎(64) 0924

市青少年合唱団員

市青少年少女合唱団で歌いませんか。入団や見学希望など、詳細は問い合わせください。

●練習日 Ⅱ 毎週土曜午前9時30分～正午(土曜授業の日は午後2時～4時)

●練習場所 Ⅱ 国分公民館音楽室

●対象 Ⅱ 小学1年生から高校3年生

●活動内容 Ⅱ 県合唱祭、クリ

スマス会、演奏会など
◎問 Ⅱ スポーツ・文化振興課 ☎(64) 0710

霧島市ふるさと会が活動しています

ふるさと会は、霧島市にゆかりのあるファンが集う会で、本市の振興などを目的に活動している心強い応援団です。さまざまな分野の人で構成されていて、公私にわたり交流の輪を広げたい人、本市出身や住んだことのある人など、誰でも会員になることができます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
はこちら

◎問 Ⅱ 秘書広報課 ☎(64) 0916

サン・あもり

■骨盤エクササイズ

●期間 Ⅱ 10月5日～12月14日(全7回)

●時間 Ⅱ 午前10時～11時

●対象 Ⅱ 成人(高校生を除く)

●定員 Ⅱ 先着30人(10人以上

錦江湾奥おでかけ情報

垂水市

紙芝居バスツアー in Tarumizu

垂水市内をバスで巡りながら、紙芝居の舞台を背景に七つの物語を体験します。

申し込みフォームはこちら

- 日時=10月4日(日) 午前8時45分から
- 集合場所=垂水市市民館(垂水市旭町61-2)
- 参加料=500円 ●申込期限=9月20日(日)
- ◎問=垂水市地域おこし協力隊【高櫻】 ☎090(9240) 2293

始良市

あいらスポーツフェスタ 2026

どなたでも楽しめるスポーツ・健康イベントです。スポーツの秋を満喫しませんか。

スポーツフェスタの詳細はこちら

- 日時=10月12日(月・祝) 午前10時～午後3時
- 場所=ビーラインスポーツパーク始良(始良市平松2392)
- 申込期限=10月5日(月)
- ◎問=始良市商工観光課 ☎0995(66) 3145

鹿児島市

鹿児島マラソン 2027

鹿児島マラソン2027のランナーを募集します。

実行委員会のホームページはこちら

- 日時=3月7日(日) 午前8時30分スタート
- 対象=平成20年4月1日以前に生まれた人 ※ファンランは中学生以上。
- 申込期限=10月31日(土) ※先着順。
- ◎問=実行委員会事務局 ☎099(803) 9621

※錦江湾奥会議は、錦江湾奥部に位置する鹿児島市、始良市、垂水市、霧島市の4市が行政区を越えて連携し、地域活性化を図る取り組みです。

「水」の特集。2年前の地震で水道水が濁る経験をし、初めて給水車のお世話になった時から霧島市の水について知りたいと思っていました。県外出身者の私は、蛇口から出る水が湧水だったことを初めて知り、おしきはこれだったのかと納得しました。生命線である水道インフラを守るためにも、水道料金値上げは受け入れなければならないと納得しました。(2匹のねこ51歳)

昨年豪雨で突然水が止まり、当たり前だった日常の尊さを知りました。給水車に並んで何度も水を運び、みんな



読者のお便り

読者の皆さんからの声を伝えるコーナーです。



「人の風景」で、いつもお世話になっている法円寺が載っていて、思わず見入っていました。普段は誰かが亡くなった時に行く場所ですが、3歳の息子を連れて絵本を読みに行くのもいいなと思いました。(R・K 39歳)

▼お寺の凜とした静寂な空間に並べられた絵本たち。まるで美術館のようで、見るだけでも楽しいひとときが過ごせそうです。ぜひ出かけてお気に入りの1冊を見つけてみてください。

シャインマスカットのすてきな写真が印象的な8月号。



松元賢次さん(国分)

絵手紙を募集しています。住所、氏名、電話番号を明記して秘書広報課まで郵送ください。



本誌への感想、霧島市への思いなど、皆さんの声をお寄せください。お便りはとじ込みのはがき、市ホームページからお送りください。

ブドウやナシがおいしい時期になったのを感じました。事業を廃止される方が多い昨今で、一念発起し農園を引き継いだ方の記事を読み、ぜひ農園に行つてブドウを購入したいと思いました。(らいうす31歳)

▼新しい世界に飛び込み、自分の好きなブドウ栽培に丁寧に取り組まれている倉野さん。最近では広報誌を片手に来るお客さんも多いと聞き、反響をうれしく思います。

転居をきっかけに自治会へ加入したことで、広報きりしまが毎月手に入るようになりました。ミルックの夏祭りについて書かれた市長コラムを読み、同じ思い出を共有したことに、市長を身近に感じる事ができてうれしかったです。(とむ32歳)

▼広報きりしまは、自治会加入者には回覧板で届きます。その他、一部のお店などでも入手可能です。

このほかたくさんのお便りを頂きありがとうございます。文章は誌面の都合上、調整させていただくことがありますので、ご了承ください。



清永 奈穂・石塚 ワカメ	小学校教師ハチ	株式会社クレハ	丸山 学
川や海、プールでの水難事故や水害から身を守る方法を、イラストを使って子どもにも分かりやすく解説。家族で読んでおきたい『もしも』の備えにつながる1冊です。	チャイムはなぜキンコンカンなのか。夏休み中、先生は何をしているのか。授業や行事、学校生活、先生のことなど、小学校にまつわる疑問を、イラストで解説。	主菜や副菜からお菓子まで、クレラップやフリーザーバッグ、ッキングシートを使った、時短で簡単、体に優しく火を使わない安心安全なレンジレシピを紹介する。	先祖調査・家系図作成の仕事をする著者が、戸籍取り寄せから史料の読み解き方、現地調査のこつを分かりやすく解説し、自分のルーツをたどる魅力を紹介する。

図書館へ行こう



スマホ用



Instagram

新刊紹介

性格ってなんだろう?／小塩真司
おもしろ標本研究室／えぞホネ団Sapporo
5さいからはじめる「いご」／藤澤一就・藤澤ななみ
ねこの町のアイスクリームパーラー／小手鞠るい
もしもコレクション／shimizu
今知っておきたい生成AI厳選100ガイド／北村拓也
選挙・政治のふしぎ／セイジドウラク
AIを味方につける仕事術／木田浩理
はじめてのこどもNISA／浅見陽輔
異世界怪異事典／朝里樹
巨大地震の真実／笠原順三・倉澤治雄
世界で一番楽しいキリンの生態学／齋藤美保
失敗しないためのケーブル・端子・充電の基礎知識／I/O編集部
本格家飲みカクテル教本／岡崎ユウ

毎月23日は子どもといっしょに読書の日 ポスター原画コンクール入賞作品展

県図書館協会が主催する、ポスター原画コンクールの入賞作品を展示します。市内小中学生の作品(最優秀賞1点、特選1点、入選4点)も展示されますので、ぜひご覧ください。

- 期間＝10月9日(金)午後4時～14日(水)午後3時
- 場所＝国分シビックセンターエントランスホール

問＝国分図書館 ☎(64)0918



舞鶴中学校 野崎宏太さん

休室のお知らせ

蔵書点検のため、次の期間図書室を利用できません。

横川図書室 期間＝9月28日(月)・29日(火)
牧園図書室 期間＝9月30日(水)～10月2日(金)

※休室中の予約図書の受け取りや返却は、貸出しロッカー・返却ポストをご利用ください。

問＝横川図書室 ☎(72)1596、牧園図書室 ☎(76)2714

イベント名	日 時 [対 象]	場 所
幼児と小学生のためのおはなしの部屋(りんごの木)	10月3日(土) 10:30～11:30	国分図書館
赤ちゃんとかうた・えほんのへや(りんごの木)	10月5日(月) 10:30～11:30	
ほととの森おはなし会	10月10日(土) 14:30～15:00	
あなたも編集者!ウィキペディア編集者になろう(きりしま読書会)	9月17日(木) 17:00～18:30 [成人] 問＝池田 ☎090(1874)1086	メディアセンター
ほととの森おはなし会	9月19日(土) 14:30～15:00	
きりしま読書会	9月27日(日) 10:30～11:30 [成人] 問＝池田 ☎090(1874)1086	
おはなしの部屋	9月20日(日) 11:00～11:30 [幼児と小学生] 10月2日(金) 11:00～11:30 [赤ちゃん] 10月11日(日) 11:00～11:30 [幼児]	隼人図書館
読み聞かせの時間	毎週水曜 11:00～11:20 [幼児]	横川図書室
おはなし広場	9月19日(土) 11:00～12:00 [幼児以上]	福山図書室

なつかしの映画を観る会

●時間＝毎週木曜、午後1時30分から(開場＝午後1時)
●場所＝メディアセンター鑑賞室(無料、予約不要)
●定員＝20人(入場制限あり)
問＝メディアセンター ☎(64)0919

日	作 品 名 など	
1日	家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった②	2023年・98分
8日	紳士は金髪がお好き	1953年・91分
15日	名犬ラッシー(家路)	1943年・89分
22日	グレン・ミラー物語	1953年・115分
29日	家族だから愛したんじゃない、愛したのが家族だった③	2023年・98分

郷土の扉

The gateway to local history

水河期や旧石器時代と聞いて、皆さんはどのようなことをイメージしますか。例えば、石の道具を使ってマンモスやナウマンゾウのような大きな動物を追いかけて、洞窟などで暮らしているところを思い浮かべるのではないでしょうか。先日、そんなイメージを覆すような発表がありました。

ナウマンゾウの絶滅年代

東海大学などの研究で、これまで約2万4千年前と考えられていた日本列島のナウマンゾウの絶滅時期は、それよりも約1万年さかのぼる、約3万3千年前から3万5千年前であったとの発表がありました。一方、日本列島に現生人類が到達したのは約3万8千年から3万9千年前とされ、ナウマンゾウとの共存期間は約4千年から6千年間であったと考えられます。この期間、人類の人口は増加傾向にありました。しかし、人類の過ごした遺跡の分布とナウマンゾウの生息域は重なっていません。また、当時使用されていた石器は、ナウマンゾウなどの狩りには不向きであった可能性が指摘されています。

水河期における、ナウマンゾウなどの大型哺乳類の絶滅は、気候変動と人類の狩猟活動のどちらが主な原因なのか、世界的に議論されています。今回の研究成果で、日本列島のナウマンゾウの絶滅には、水河期の中で繰り返された寒暖の変化という気候変動が大きく影響した可能性が高くなりました。

市内の旧石器時代の遺跡

では、当時の霧島はどのような場所だったのでしょうか。市内には旧石器

地中に眠る、霧島の旧石器時代



前原和田遺跡出土の石器

時代から江戸時代ごろまでの遺跡が約500カ所あり、そのうち旧石器時代の霧島の遺跡として知られているのは9カ所(別表)。その全てが、標高200以上の台地などにあります。

旧石器時代の遺跡を考える上で重要になってくるのは、私たちにとって身近な「シラス」です。約3万年前に鹿児島湾北部にある始良カルデラが噴火し、噴出した入戸火砕流堆積物(いわゆるシ

ラス)などの火山噴出物に南九州のほぼ全域が覆われ、当時南九州に生活していた人々は、生活環境に大きな影響を受けたと考えられます。一方で、シラスが厚く堆積しているところでは、その下にある遺跡を調査できず、これまで発見されている市内の旧石器時代の遺跡は、全てシラスの上などに立地しています。その下には、私たちがまだ知らない遺跡が存在するかもしれません。始良カルデラが噴火する前は、どのような景色が広がっていたのか、興

遺跡名	所在地	地形	標高(m)
石峯	溝辺町麓	台地	270
柳ヶ迫			
長ヶ原			
中尾田	横川町中ノ牧園町万膳	台地	220
宮園原			210
東免			260
城ヶ尾	福山町佳例川	丘陵	380
前原和田			390
永磯			380

市内の旧石器時代の遺跡一覧表

味をそそられます。

塗り替えられていく歴史の「面白さ」

実は小学校の社会科の教科書には、旧石器時代の記載はありません。小学校では縄文時代から学習が始まり、中学校の「歴史」で初めて、人類の出現から旧石器時代を学ぶからです。冒頭にありとおり、ナウマンゾウの絶滅は従来説より約1万年古かったことが分かりました。この新しい知見がいつ教科書に反映されるかは分かりませんが、歴史の定説が新しい発見でどんどん塗り替えられていくという、歴史を学ぶ面白さを感じます。ナウマンゾウが市内にもいたのかなど、まだ私たちの知らない「霧島の歴史」が、地中に眠っているのかもしれない。

(文責 森)

◎秘書広報課にお便りをくださった方の中から抽選で、「TOKI KIRISHIMA」より「お食事券2,000円分」を5人にプレゼント。応募締め切りは9月27日(日)必着です。
※当選の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



◀市ホームページからもプレゼントの申し込みができます。

「時 KIRISHIMA」の「お食事券 2,000円分」を5人にプレゼント

大正6年創業の今吉製茶が直営する日本茶カフェ「時 KIRISHIMA」は、霧島連山の移り行く季節や、一日の時の流れをゆったりと感じながら穏やかな時間を過ごすことができます。店内では、お茶を使ったスイーツやランチを楽しむことができ、お茶や焼き菓子なども購入できます。外にはテラス席やベンチも用意されていて、テイクアウトしたドリンクやデザートを自然の中で楽しむこともできます。癒やしの時間を過ごしにぜひお越しください。

日本茶カフェ TOKI KIRISHIMA -時きりしま-
溝辺町麓3382-136 ☎(55)8039

インスタグラムはこちら

場所は こちら

※読者プレゼントを提供してくださる方を募集しています。秘書広報課広報グループ ☎(64)0955 までご連絡ください。

いつでも、どこでも、霧島の情報を。

より多くの皆さんに市の情報を知ってもらうため、さまざまなツールで情報を発信しています。

↑アプリのダウンロードはこちらから。フィーチャーフォンは通知機能のみ利用できます

アプリのアイコン

きりしま防災・行政ナビ

◎人口／121,853人(-262) ◎世帯数／63,476世帯(-244)
・男性／59,217人(-240) ・女性／62,636人(-22) ・出生53人・死亡124人・転入341人・転出523人 (令和8年8月1日現在)

今月の表紙

霧島神宮大鳥居前や県道60号沿いは、例年ヒガンバナが咲き誇る場所の一つで、訪れる多くの人を出迎えています。そんな中見つけた、普段見慣れている赤色と一味違う、ピンク色のヒガンバナ。撮影時は雨雲が去った後で、鮮やかな色の花びらに雨粒がキラキラと輝いていました。まだまだ残暑が続くそうですが、秋の気配を感じる朝夕の涼しい時間帯にお出かけしてみても(東)

【撮影データ】
デジタルカメラ レンズ18～150mm・F3.5-6.3 1/200秒 F6.3 ISO400

通り雨の後に(霧島田口)
令和7年8月24日 午後3時1分

ス タッフ同士の仲の良さが印象的だった今回の取材。大竹野さんの特技である折り紙の話、とんかつの話、沖縄など遠方まで行く社員旅行の話。仕事の話より盛り上がっているように見えたのは、きっと気のせいです。取材中も絶えない掛け合いに、私まで楽しくなりました(徳重)

次 世代農家探訪の取材で「うちの牛の牛乳が、食卓や給食で飲まれていると思うと感慨深いですね」と話す前田さん。家に帰り、冷蔵庫にある紙パック牛乳を開け「前田さんの牛の牛乳を飲んでいるかもしれない」と想像しながら牛乳を飲むことが最近の楽しみです(久木野)

少 量のお酒で満足できると教わった『アルパ飲み』を、たまに楽しむいやめで実践しています。ビールを1缶、30分かけてちびちび。晩酌後にはウオーキングまで、と意気込んだ30分前のあの熱量は適度な酔いに上書きされています。脂肪肝予防の敵は自分でした(東)

市 内男性最高齢の下原さんは、体も元気ですが、心もとても元気な方でした。後ろ向きな言葉は一切なく、揺るぎない人生観に歩んでこられた年月の重みを感じます。絶対に暴飲暴食はしないと話す下原さんに、「欲」を捨てきれない己の未熟さも密かに痛感しました(濱田)

市長コラム 中重真一

収穫祭

酷暑日という新たな予報用語の運用が始まったこの夏、また酷暑日こそありませんが、猛暑が続いています。併せて、豪雨災害に苦しんだ昨年とは打って変わり、今年の夏はなかなか雨が降りません。農業などへの影響を懸念しています。

そのような中、先日、溝辺町観光農園果樹部会収穫祭に出席し、照明保育園の園児たちとこの時期が旬の豊水などのナシを収穫しました。収穫後は準備されていたブドウも一緒に試食し、全員から笑顔がこぼれていました。

M!LKの吉田仁人さんへのおじゃんせ霧島大使委嘱状交付式の際も、本市のブドウをプレゼント。その場で早速食べてもらい「おいしい!」とお墨付きを頂きました。

この時期ならではの旬のナシとブドウ、市内にはたくさん観光農園や販売所があります。ぜひ皆さん、家庭や職場、または贈答品としてご賞味いただければ幸いです。世のお父さん方、うちでは中学2年生の娘の機嫌取りにブドウを使っていますよ。

今年も
開催決定!!

第16回

令和8年

10/24(土)

AM9:30 ~ PM5:00

※終了時間はイベントの進行状況により多少の誤差がでる場合がございます。

毎回、
大好評の
焼酎すくいなど
楽しいイベントが
盛りだくさん!

今年も
みなさまに感謝をこめて
新酒をお届け!

バレル・パレー・プラハ & Gen

豊年醸す祭り

霧島高原ビールオクトーバーフェスト

入場無料

霧島高原ビールは
1日中2000円で
飲み放題!!

毎年恒例の
霧島高原ビール飲み放題
も楽しめます!

薩摩剣士隼人
ショーなど
ステージショーも
盛りだくさん!

街で話題の
キッチンカー
大集合!!

霧島高原ビール株式会社



焼酎 1 年分が当たる恒例の大抽選会もあります。

お問合せ先

バレルパレー PRAHA&GEN

鹿児島県霧島市溝辺町麓 876-15 <https://praha-gen.com/>

TEL:0995-58-2535

豊年醸す祭りに関する最新情報はバレルパレーの [Facebook](#) [Instagram](#) でも配信していきます。

